Inter SR
Intra CL

Prise de parole en public

MAJ : Jeudi 26 novembre 2026

Objectif professionnel

Gérer son stress et améliorer ses interventions face à un auditoire.

Contenu

Mieux se connaître

- Auto-diagnostic : ses points forts et ses axes d'amélioration
- Se percevoir à travers la vidéo et les autres personnes du groupe
- Les caractéristiques de la communication orale

Préparer son contenu

- Choix du message principal
- Organisation des informations en fonction de l'auditoire
- Préparation de sa prise de notes

Comprendre les enjeux de la communication orale

- Le schéma de communication et la déperdition du message
- Le poids du langage corporel : les postures et la gestion de l'espace
- L'importance du regard
- L'intégration des silences
- L'élocution : volume, articulation, ton, débit, respiration

Préparer sa prise de parole

- Le regard, la voix, les mains...
- Les premiers mots : pour bien démarrer
- Les trente dernières secondes : pour bien terminer
- L'attitude face à l'imprévu
- La gestion du trac : exercices de relaxation, visualisation... et répétitio n !

Méthodes mobilisées

Travail participatif et apports théoriques

Entraînements sur des courtes séquences, analyse vidéo

Mises en situation sur des cas concrets des participants

Public

Tout agent Caf amené à faire des exposés en grand groupe

Pré-requis

Aucun

Modalités pratiques

Durée : 3 jours - Soit 21 heures
Calendrier - Lieux - Modalités d'accès : Planification sur le site EGOC [Sessions à venir] Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Catégorie

Offre de l'EGOC
Communiquer

Tarifs

450.00

Modalités d'animation

Présentiel

Session régionale (INTER) / Chantier local (INTRA)

Formateur

Formateur expert

Effectif

Un groupe de 8 agents minimum et de 10 agents Caf maximum

Taux de satisfaction

En 2024 : 93 % (26 stagiaires) / en 2023 : 86 % (15 stag) / en 2022 : 94 % (9 stag)

Tarification

INTRA - Coût jour : 1 200 € TTC

INTER - Coût stagiaire
6/7 participants : 420 €
8/9 participants : 320 €
10/12 participants : 290 €

Tarif / Coût stagiaire

450.00

Remise d'un support

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « Contact et Accessibilité »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement aux personnes
ou d'une adaptation de la formation sur mesure,**

vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43